



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**STATİK VE DİNAMİK CORE ANTRENMANLARININ KADIN
TAEKWONDO SPORCULARININ PERFORMANS CEVAPLARI ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

NURULLAH CANKURTARAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. EMİN SÜEL

AKSARAY 2022

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

STATİK VE DİNAMİK CORE ANTRENMANLARININ KADIN
TAEKWONDO SPORCULARININ PERFORMANS CEVAPLARI ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURULLAH CANKURTARAN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EMİN SÜEL

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Nurullah
Soyadı : CANKURTARAN
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Statik ve Dinamik Core Antrenmanlarının Kadın Taekwondo Sporcularının Performans Cevapları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation Of The Effect Of Static And Dynamic Core Trainings On The Performance Response Of Women Taekwondo Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nurullah CANKURTARAN

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Nurullah CANKURTARAN tarafından hazırlanan **Statik Ve Dinamik Core Antrenmanlarının Kadın Taekwondo Sporcularının Performans Cevapları Üzerine Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç Dr. Emin SÜEL)

İMZA

(Antrenörlük Eğitimi Hareket ve Antrenman Bilimleri
Anabilim Dalı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi)

.....

Üye: (Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yalova Üniversitesi)

.....

Üye: (Doç Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 04/02/2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yapmış olduğum yüksek lisans çalışmamın sonuca ulaştırılmasında öncelikle danışmanım Sayın Doç. Dr. Emin SÜEL hocama, desteğini esirgemeyen Sayın Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN hocama, çalışmalarım boyunca bana yardımcı olan ve emeğini esirgemeyen Sayın Yusuf SOYLU hocama, tüm hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini gördüğüm bu günlere gelmemi sağlayan üzerimde çok büyük emeği olan antrenörüm Ahmet Turan DİNÇER hocama, kıymetli aileme ve ayrıca sevdiğime çok teşekkür ederim.

Aksaray 2022

Nurullah CANKURTARAN

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
STATİK VE DİNAMİK CORE ANTRENMANLARININ KADIN
TAEKWONDO SPORCULARININ PERFORMANS CEVAPLARI ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans)

Nurullah CANKURTARAN, AKSARAY 2022

ÖZET

Araştırmada, 15-19 yaş grubu kadın taekwondoculara uygulanan 8 hafta süren core antrenmanın seçili motorik özelliklere ve performansa etkisinin olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın evreni Nevşehir ili, Gençlik ve Spor Kulübünde taekwondo branşı ile ilgilenen kadın sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Nevşehir ili, Gençlik ve Spor Kulübünde taekwondo branşı ile ilgilenen kadın sporculardan oluşmaktadır. Çalışmadan önce belirlenen sporculara durarak uzun atlama, dikey sıçrama, tek ayak üç adım atlama, 5m sprint, 10m sprint, 20m sprint, 10x5m shuttle run, otur-uzan eriş testi, Y-balance testi performans ölçümleri 2 uzman kişi tarafından alınmıştır. Alınan ön testlerden sonra 8 hafta süren core egzersiz programı planlı bir şekilde uygulanmıştır. 8 hafta yapılan çalışmalar sonunda sporcuların son test ölçümleri (ön test protokollerine uygun) alınmıştır. Araştırmanın analizi SPSS 24 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma grubunu tanımlayıcı bilgiler için aritmetik ortalama ve standart sapma testleri ile ön-test ve son-test sonuçlarını karşılaştırmak için paired sample t-testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, 8 haftalık düzenli bir şekilde yapılan core egzersizler Core Egzersiz Grubunun (CAG) durarak uzun atlama ($p<0.05$), dikey sıçrama ($p<0.05$), tek ayak üç adım atlama ($p<0.05$), 5m sprint ($p<0.05$), 10m sprint ($p<0.05$), 20m sprint ($p<0.05$), 10x5m shuttle run ($p<0.05$), otur-uzan eriş testi ($p<0.05$), y-balance testi ($p<0.05$) performanslarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Sonuç olarak, 15-19 yaş grubundaki kadın

taekwondoculara düzenli olarak uygulatılan core antrenman temel motor gelişime ve performansa olumlu yönde katkı sağlamaktadır.

Bilim Kodu : 130103

Anahtar Kelimeler : Core, Egzersiz, Motor Parametre, Taekwondo

Sayfa Adedi : 60

Danışman : Doç Dr. Emin SÜEL



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL
SCIENCES
INVESTIGATION OF THE EFFECT OF STATIC AND DYNAMIC CORE
TRAININGS ON THE PERFORMANCE RESPONSE OF WOMEN
TAEKWONDO ATHLETES
(M.A. Thesis)
Nurullah CANKURTARAN, AKSARAY 2022

ABSTRACT

In the research, the 8 basic trainings used today for women in the 15-19 age group can be developed for pre-trained motor-oriented performance. The universe of the research consists of female athletes who are interested in taekwondo branch in Nevşehir Youth and Sports Club. The sample of the research consists of female athletes who are interested in taekwondo branch in Nevşehir Youth and Sports Club.

Before the research, performance measurements of the participants in the standing long jump, vertical jump, single-leg triple jump, 5m sprint, 10m sprint, 20m sprint, 10x5m shuttle run, sit and reach reach test, and y-balance test were taken by 2 experts. Afterwards, an 8-week core training program was implemented. After 8 weeks, the participants' post-test measurements (in accordance with the pre-test protocols) were taken. Analysis of the research was done using SPSS 24 statistical program. The arithmetic mean and standard deviation tests were used for descriptive information of the research group, and the paired sample t-test was used to compare the pre-test and post-test results. The significance level was determined as 0.05. According to the findings, the standing long jump ($p<0.05$), vertical jump ($p<0.05$), single-leg triple jump ($p<0.05$), 5m sprint ($p<0.05$) were found in the Core Training Group (CAG), which had regular core training for 8 weeks. , 10m sprint ($p<0.05$), 20m sprint ($p<0.05$), 10x5m shuttle run ($p<0.05$), sit and reach reach test ($p<0.05$), y-balance test ($p<0.05$) performances were statistically significant. difference is seen.

As a result, core training regularly applied to female taekwondo players in the 15-19 age group contributes positively to basic motor development and performance.

Science Code : 130103

Keywords : Core, Exercise, Motor Parameter, Taekwondo

Pages : 60

Consultant : Doç Dr. Emin SÜEL



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xv
TKD	xv
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	3
1.1.1.Alt Problemler	3
1.2.Çalışmanın Amacı.....	3
1.3. Çalışmanın Önemi	3
1.4.Çalışmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5.Çalışmanın Varsayımları	4

BÖLÜM II.....	4
GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Sporun Tanımı	4
2.2.Spora Katılım Nedenleri	5
2.3.Sporun Sağlığa Etkisi	6
2.4.Taekwondo.....	7
2.4.1.Taekwondo Tarihçesi.....	9
2.5.Taekwondoda Kurallar ve Müsabakalar	9
2.6.Taekwondo'nun Türkiye'de Gelişimi	9
2.7.Taekwondo'da Kullanılan Temel Teknikler	11
2.7.1.Pallding Tekniği	11
2.7.2.Puşa Tekniği	11
2.7.3.DolloChagi Tekniği	12
2.7.4.Neryo Chagi Tekniği.....	13
2.7.5.Yop Chagi Tekniği	14
2.7.6.DuitChagi Tekniği.....	14
2.7.8.BandalDolloChagi Tekniği.....	15
2.8.Fiziksel Uygunluk ve Taekwondo.....	16
2.9.Fiziksel Uygunluk Parametreleri	16
2.9.1.Denge:.....	16
2.9.2.Sıçrama Yüksekliği ve Çeviklik:	16
2.9.3.Kuvvet:	16
2.9.4.Dayanıklılık:	16
2.9.5.Esneklik:	16
2.10.Taekwondo'da Performansı Etkileyen Biomotor Özellikler .	17
2.10.1.Kuvvet	17
2.10.2.Sürat	17

2.11.Core Kavramı.....	17
2.12.Core Antrenman	18
2.13.Core Antrenman Yararları.....	19
BÖLÜM III	20
GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1.Araştırmanın Modeli	20
3.2.Evren ve Örneklem	20
3.3.Prosedür	21
ARAŞTIRMA DİZAYNI.....	21
3.4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	22
3.4.1.Core Antrenman Programı.....	22
3.4.2.Y Balance Denge Testi	22
3.4.3.Dikey Sıçrama Testi Ölçümü	22
3.4.4.Çevikliğin Ölçülmesi.....	23
3.4.5.Esneklik Ölçümü	23
3.4.5. Durarak Uzun Atlama Testi	23
Verilerin Analizi.....	23
BÖLÜM IV	24
BULGULAR	24
BÖLÜM V	32
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	32
5.1.Araştırmaya Katılan Sporcuların Tanımlayıcı İstatistiklerinin Tartışılması	33

5.2.Araştırmaya Katılan Sporcuların Esneklik Testinin	
Tartışılması	34
5.3.Araştırmaya Katılan Sporcuların Dikey Sıçrama Testinin	
Tartışılması	35
5.4.Araştırmaya Katılan Sporcuların Durarak Uzun Atlama	
Testinin Tartışılması	35
5.5.Araştırmaya Katılan Sporcuların 10x5m Shuttle Run Testinin	
Tartışılması	36
5.6.Araştırmaya Katılan Sporcuların 20m ve 10m Testinin	
Tartışılması	36
KAYNAKÇA	38
Ek 1. Etik Kurul Kararı	45
EK 2. Tez Değerlendirme Formu	46

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yapılacak Ölçümler ve Ölçüm Günü Yapılacak Ölçümler ve Ölçüm Günü	21
Tablo 2. Dinamik ve Statik Core Antrenman Programı	21
Tablo 3. Dinamik Core Antrenman Grubu Kilo ve VKİ Ölçüm Sonuçları	24
Tablo 4. Statik Core Antrenman Grubu Kilo ve VKİ Ölçüm Sonuçları	24
Tablo 5. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu Karşılaştırması.....	25
Tablo 6. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu Karşılaştırması.....	25
Tablo 7. Dinamik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonuçları	26
Tablo 8. Dinamik Core Antrenman Grubu Sıçrama Testleri Sonuçları .	26
Tablo 9. Dinamik Core Antrenman Grubu Esneklik Testi Sonuçları.....	27
Tablo 10. Dinamik Core Antrenman Grubu Denge Testi Sonuçları	27
Tablo 11. Statik Core Antrenman Grubu Sürat Test Sonuçları	27
Tablo 12. Statik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonuçları	28
Tablo 13. Statik Core Antrenman Grubu Sıçrama Testleri Sonuçları	28
Tablo 14. Statik Core Antrenman Grubu Esneklik Testi Sonuçları	29
Tablo 15. Statik Core Antrenman Grubu Denge Testi Sonuçları	29
Tablo 16. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Sürat Test Sonucu Karşılaştırması.....	30
Tablo 17. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonucu Karşılaştırması	30

Tablo 18. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Sıçrama Test	
Sonucu Karşılaştırması	31
Tablo 19. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Esneklik Test	
Sonucu Karşılaştırması	31
Tablo 20. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu	
Karşılaştırması.....	32



KISALTMALAR

TKD:Türkiye Kardioloji Derneği

SPSS: Bilgisayar programı (İngilizce açılımıyla: Statistical Package for the Social Sciences),

TTF: Türkiye Taekwondo Federasyonu

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Fişek, sporu şu şekilde ifade etmiştir; “spor, yaşamla mücadele ederken kazandığı temel becerileri ve geliştirdiği aletli-aletsiz savaşım mücadelelerini, serbest zaman dilimindeki yükselişe bağlı olarak, toplu bir şekilde veya tek tek barışçıl bir biçimde ve similasyon yöntemiyle, oyun, serbest zaman geçirme ve işlerden uzaklaşmak amacıyla kullanılmasına bağlı estetik bir teknik yeterliliği, fiziki yarışmacı ve toplumsal süreçtir olarak tanımlanabilir (Fişek, 1980). Kapsamlı bir tanımla spor kavramı, bireysel veya takımla yapılabilen, spesifik kuralları bulunan, bakıldığında rekabet ve yarışa dayanan fiziki ve ruhsal açıdan yeteneklerin ilerlermesini ve gelişme katetmesini sağlayan eğitsel ve güldürücü bir etkinlik bütünüdür. Spor, insanların tamamen doğal çevresini beşeri bir hale getirirken kazandığı yetenekleri geliştiren, özel kurallar dahilinde aletli veya aletsiz bir şekilde, insanı ya da insanları serbest zaman aktiviteleri kapsamında ya da tam zamanlı bir şekilde mesleki sosyalleştirici, toplumu bütün hale getirip zihinsel ve bedensel olarak ilerleme sağlayan mücadelecı, kültürel ve bütünlükçü bir sistemdir (Sunay, 2009). Sporun tarihsel süreçte meydana gelişi ve ilerleyişi, insanların hayatla rekabeti ile başlayıp bu rekabet içinde yol katetmesini devam ettirir. Zor hava şartları hayatın devamlılığı için kendini korumak, beslemek, barınabilme ihtiyacı sağlamak gibi ihtiyaçlarla doğal bir şekilde meydana gelen birkaç eylem üzerinden zaman geçtikten sonra birkaç kural kavramına dönüşerek ve birkaç amaç için değişimlerle bugün spor kavramı diye bilinen eylemlerin alt yapısını oluşturmuştur (Sunay, 2009).

Kaliteli yaşam diye bahsettiğimiz yaşam biçimi, anatomiye git gide hasar veriyor. Çalışabilme ve yaşama biçimli sanayileşme, düzensiz kentleşmenin ortaya çıkarmış olduğu kirlenmiş ve rahatsız edici hava şartları atmosfer düzenini bozuyor. Sık sık kurulmuş daireler, dar sokaklar ve temiz olmayan caddeler, ağzına kadar dolu toplu taşıma araçları sanayi ve iş hayatını ortaya çıkardığı tek düze ve son derece yorucu iş sistimini pislenmiş doğa, sağlığımızı son derece tehdit ediyor. Bu koşullarda çalışmak

ve yaşamını sürdürmek durumunda, psikolojik sonuçlar ortaya çıkarmakta iş hayatı ve aile hayatı içerisinde çeşitli çekişmeler, kapalı veya açık tartışmalar ve gereksiz yükselmelerin yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu tür olumsuzluklar, sağlığı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İnsan düzensiz ve hareket edilmeyen bir hayatla yüz yüze gelmektedir. Hareketsizlik insanların içinden kurtulmakta zorlanacağı en kötü hastalıktır. İnsan bedeni hareketsiz durumda uzun süre kaldığı zaman kaslar zayıflar, eklemler kabiliyetlerini zamanla kaybedip işlevsiz hale gelir, kas sistemi ve sinir sistemi birbiri ile koordinesinde sıkıntı yaşayarak temel yetileri kaybolur (Özdilek ve Kılıç 2006).

Taekwondo sporu çıplak el ve çıplak ayaklarla müsabakada rakibe karşı savunma ve hücum hareketlerini barındıran spordur (Ramazanoğlu, 1989) Taekwondo'nun bütün teknikleri, düşmanlara karşı savunma maksadıyla gelişme gösterildiği günden bu tarafa, savunma potansiyelinin belirginlik kazandığı temel üzerine yapılandırılmıştır (Ramazanoğlu 1989). Vücudun bütün organları ile, savunma yapmak amacıyla geliştirilmiş taekwondocuların fiziki kuvvetleri ve kendilerine duydukları güven duygularının yanında, genel olarak kendilerini herkese saygılı ve yaptıkları işte disiplinli olmaları için geliştirmişlerdir. Taekwondocu bir sporcu açısından bütün vücudu bir savunma silahıdır. Düşmanları; vücudundaki rakibe karşı yapabileceği bütün uzuvları ve organları ile kolay bir şekilde engelleyebilir ve etkisiz hale getirebilir. (Ramazanoğlu,1989)

Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına core antrenman adı verilir (Atan,2013). Core antrenman denildiğinde, farklı isimler almış olmasına rağmen güçlü bir temel geliştirmek için hem Batıda hem de Doğuda eski uygarlıklarda uygulanan antrenman felsefelerini temel aldığını görüyoruz (Brungardt ve ark 2006). Core antrenman bir core kas veya kas aktivitesine yönelik olarak özel dizayn edilmiş antrenman olarak tanımlanabilir. Core kasları abdominal alt ve sırt bölgesinin kaslarını içerir ve vücudun alt ve üst yarısı arasındaki kuvvet aktarımından sorumludur. Core kasları, alt sırt bölgesinin sağlığı yönünden günlük aktivitelerin yanı sıra ağırlık kaldırma egzersizleri sırasında omurgayı sabitlemede çok önemli bir rol oynar (Fig 2005).

1.1.Problem Cümlesi

Taekwondo sporu yapan kadın sporcuların core antrenman yapmaları performanslarını etkiler mi?

1.1.1.Alt Problemler

- 1) Taekwondo sporu ile uğraşan kadın sporcularda core antrenmanlar gelişimlerine katkı sağlamakta mıdır ?
- 2) Taekwondo spor ile uğraşan kadın sporcuların core antrenmanlar performanslarını etkilemekte midir ?
- 3) Taekwondo sporu ile uğraşan kadın sporcuların core antrenmanlar fiziksel özelliklerini etkilemekte midir ?
- 4) Taekwondo sporu ile uğraşan kadın sporcuların core antrenmanlar esneklik değerlerini etkilemekte midir ?
- 5) Taekwondo sporu ile uğraşan kadın sporcuların core antrenmanlar ile performanslarının artması arasında bir ilişki var mıdır ?

1.2.Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, taekwondo yapan kadın sporcuların 8 hafta süren core antrenman süreci sonunda fiziksel aktivite kapasitelerinde ve performanslarında bir farklılık olup olmadığının saptanmasıdır. Ayrıca taekwondo sporu yapan kadın sporcuların bu 8 haftalık core antrenmanlar ile ruhsal değişimleri arasında fark olup olmadığının araştırılması istenmiştir. 8 Hafta süren araştırma sonunda kadın sporcuların performanslarında ne gibi değişiklikler olduğunu ve bu performansların ruhsal durumlarını etkileyip etkilemediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu araştırma, 15- 19 yaşları arasında taekwondo yapan kadın sporcuların core antrenmanların performanslarına etkisinin istatistik açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığının ortaya konulması açısından önem arz etmektedir. Bu bilgi, core antrenmanlarının sporcuların performanslarının gelişimine odaklanıp bu konuda

Çalışma yapanlara çok önemli bir kaynak sunması açısından ehemmiyet taşımalıdır. Ayrıca bu çalışmadan sonra elde edilecek bulgular, antrenman ve egzersiz programlarının ayarlanmasında ve uyarlanmasında dikkat çekilecek unsurların belirlenmesine yardımcı olabilme öneme de sahiptir.

1.4.Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu alışma, Nevşehir Gençlik Spor Merkezinde antrenmanlara katılan ve 15- 19 yaş aralığında olan 30 kadın taekwondo sporcusu katılmıştır. Çalışmaya az 2 sene düzenli bir şekilde bu sporla uğraşmış 30 gönüllü msabık sporcu katılmıştır. Çalışma mekân ve gönüllü katılımcı durumundan sınırlandırılabilirdiēi söylenebilir.

1.5.Çalışmanın Varsayımları

Araştırmada testler esnasında herhangi bir hata oranı yapılmadıēı, testlerin uygun zamanda ve mekanda yapıldıēı ve gönüllü katılımcıların herhangi bir hastalık ya da engel bir durumu olmadıēı, limlerin gerekliēe uygun olduēu varsayılmıştır. Yine sporcuların en az 2 yıldır taekwondo sporun içerisinde olmaları çalışmanın geerliliēi bakımından yeterli bir kıstas oluřturulduēu varsayılmıştır. İlaveten evren ve örneklem rakamlarının yeterli seviyede olduēu ve geneli yansıtabilme bakımından da uygun olduēu varsayılmıştır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1.Sporun Tanımı

Fişek, sporu şu şekilde ifade etmiştir; “spor, yaşamla mücadele ederken kazandıēı temel becerileri ve geliřtirdiēi aletli-aletsiz savaşım mücadelelerini, serbest zaman

dilimindeki yükselişe bağılı olarak, toplu bir şekilde veya tek tek barışçıl bir biçimde ve similasyon yöntemiyle, oyun, serbest zaman geçirme ve işlerden uzaklaşmak amacıyla kullanılmasına bağılı estetik bir teknik yeterliliğı, fiziki yarışmacı ve toplumsal süreçtir olarak tanımlanabilir (Fişek, 1980) Kapsamlı bir tanımla spor kavramı, bireysel veya takımla yapılabilen, spesifik kuralları bulunan, bakıldığında rekabet ve yarışa dayanan fiziki ve ruhsal açıdan yeteneklerin ilerlermesini ve gelişme katetmesini sağılayan eğitsel ve güldürücü bir etkinlik bütünüdür. Spor, insanların tamamen doğaı çevresini beşeri bir hale getirirken kazandığı yetenekleri geliştiren, özel kurallar dahilinde aletli veya aletsiz bir şekilde, insanı ya da insanları serbest zaman aktiviteleri kapsamında ya da tam zamanlı bir şekilde mesleki sosyalleştirici, toplumu bütün hale getirip zihinsel ve bedensel olarak ilerleme sağılayan mücadelecı, kültürel ve bütünlükçü bir sistemdir (Sunay, 2009). Sporun tarihsel süreçte meydana gelişi ve ilerleyişi, insanların hayatla rekabeti ile başlayıp bu rekabet içinde yol katetmesini devam ettirir. Zor hava şartları hayatın devamlılığı için kendini korumak, beslemek, barınabilme ihtiyacı sağılamak gibi ihtiyaçlarla doğaı bir şekilde meydana gelen birkaç eylem üzerinden zaman geçtikten sonra birkaç kural kavramına dönüşerek ve birkaç amaç için değışimlerle bugün spor kavramı diye bilinen eylemlerin alt yapısını oluşturmuştur (Sunay, 2009).

2.2.Spora Katılım Nedenleri

Spor ve insan hayatı günümüzde birbirinden kopamayan bir durum halindedir. Bu sebeple insan hangi yaşta olursa olsun, temeli bilime dayanmış, düzenli bir sistem içerisinde yapılan spor faaliyeti, yaşam boyunca insanı sağılıklı, huzurlu, başarılı olabilmesinde ve gücünün sağılam kalmasında son derece önem arz eder. Spor kavramının asıl hedefi; hareket kavramının az olduğı bir yaşamın sebebi olan gerçek, ruhsal ve bedensel aksaklıkların önüne geçmek veya ilerlemesini azaltmak fiziksel sağığın yapısını yani fizyolojik kapasiteyi artırmak, bedensel yetkinliğı ve sağılıklı bir yaşamı uzun süre sürdürebilmektir. Spor hayatına atılmak isteyen insanlar; sağılık düzenleri daha sağılam, kilo durumu iyi, elastik ve çevik bir vücuda sahip olabilmek ya da kas potansiyelini üst seviyelere çekmek için bu yola çıkmaktadırlar. Spor yapmanın sebeplerinden birkaç tanesi şunlar olabilir;

- Belirli sosyal faaliyetlerini karşılayabilmek
- Sağılıklı, iyi hissetme ve fiziki uygunluğu sağılamak

- Estetik ihtiyaç faaliyetlerini karşılamak
- Duygusal stresten ve yaşantıdan kurtulmak
- Spor vasıtası ile bilgili ve becerili deneyimler elde etmek
- Mutluluk, eğlence, sevgi gibi hisleri oluşturmak
- Kendi potansiyelini gerçekleştirebilmek ve kanıtlayabilmek
- Yeni birikimlerle yeni tecrübeler elde etmek
- Sosyal iletişim kurabilmek
- Ayıcılıklar kazanmak ve maddi özgürlükler elde etmek
- Çeşitli motor beceriler elde etmek.
- Çöküntü ve hastalıklara direnç sağlamak
- Gençlik, güzellik kazanmak ve benlik kavramını kazanmak
- Serbest zamanı değerlendirmek, aktif ve sağlıklı yaşamı değerlendirmek
- Kendine saygıyı geliştirmek (Zorba, 2006).

2.3.Sporun Sağlığa Etkisi

Kaliteli yaşam diye bahsettiğimiz yaşam biçimi, anatomiye git gide hasar veriyor. Çalışabilme ve yaşama biçimli sanayileşme, düzensiz kentleşmenin ortaya çıkarmış olduğu kirlenmiş ve rahatsız edici hava şartları atmosfer düzenini bozuyor. Sık sık kurulmuş daireler, dar sokaklar ve temiz olmayan caddeler, ağzına kadar dolu toplu taşıma araçları sanayi ve iş hayatını ortaya çıkardığı tek düze ve son derece yorucu iş sistimini pislenmiş doğa, sağlığını son derece tehdit ediyor. Bu koşullarda çalışmak ve yaşamını sürdürmek durumunda, psikolojik sonuçlar ortaya çıkarmakta iş hayatı ve aile hayatı içerisinde çeşitli çekişmeler, kapalı veya açık tartışmalar ve gereksiz yükselmelerin yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu tür olumsuzluklar, sağlıklı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İnsan düzensiz ve hareket edilmeyen bir hayatla yüz yüze gelmektedir. Hareketsizlik insanların içinden kurtulmakta zorlanacağı en kötü hastalıktır. İnsan bedeni hareketsiz durumda uzun süre kaldığı zaman kaslar zayıflar, eklemler kabiliyetlerini zamanla kaybedip işlevsiz hale gelir, kas sistemi ve sinir

sistemi birbiri ile koordinesinde sıkıntı yaşayarak temel yetileri kaybolur (Özdilek ve Kılıç 2006).

2.4.Taekwondo

TAE; Ayak anlamında kullanılmaktadır, KWON; El manasında kullanılmaktadır. DO, ahlak ve fazilete ulaşmak amacıyla uyulması gereken düşünce biçimidir (TTF). Taekwondo 20. yy. aşkın süredir Kore’de geliştirilmiş ve uluslararası bir nitelik elde etmiş savunma şeklidir. Taekwondo sporu el ve çıplak ayaklarla müsabakada rakibe karşı savunma ve saldırı hareketlerini barındıran bir spordur (Ramazanoğlu, 1989, s.3). Taekwondo’nun bütün teknikleri, düşmanlara karşı savunma maksadıyla gelişme gösterildiği günden bu tarafa, savunma potansiyelinin belirginlik kazandığı temel üzerine yapılandırılmıştır (Ramazanoğlu 1989). Vücudun bütün organları ile, savunma yapmak amacıyla geliştirilmiş taekwondocuların fiziki kuvvetleri ve kendilerine duydukları güven duygularının yanında, genel olarak kendilerini herkese saygılı ve yaptıkları işte disiplinli olmaları için geliştirmişlerdir. Taekwondocu bir sporcu açısından bütün vücudu bir savunma silahıdır. Düşmanları; vücudundaki rakibe karşı yapabileceği bütün uzuvları ve organları ile kolay bir şekilde engelleyebilir ve etkisiz hale getirebilir. (Ramazanoğlu 1989) Bir mücadele sporu olan Taekwondo, bireylerin güven, sorumluluk, işbirliği, arkadaşlık ve liderlik gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlayan ve ana vatanı Kore olan bir spordur (Karanfilci, Kabak, Hamamcılar ve Arslanoğlu, 2013). Teknik hareketlerden oluşan bu sporda, başarı için bütün kasların ve eklemlerin aktif halde bulunmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Tel, 2008). Poomsae (hayali dövüş), Kyukpa (kırış) ve Hosinsul (yakın savuma) olarak dört disipline ayrılmaktadır fakat müsabakalar yalnızca ilk üç disiplinde yapılmaktadır. Kyorugi, çıplak el ve ayak kullanılarak hücum ve savunma tekniklerinin uygulandığı ve önceden belirlenmiş olan kurallara göre rakibe karşı üstün gelme amacı güden disiplindir. Poomsae, hücum ve savunma tekniklerini içeren ve hayali bir rakibe karşı yapılan el ve ayak teknikleri ile duruş, yön değiştirme ve hareketlerin açısının önemli olduğu performanstır. Kyukpa, çeşitli objelerin kırılması ile gerçekleştirilen ve Taekwonda sporunda yer alan güç ve tekniğin gösterildiği disiplindir. Hosinsul ise, bir yakın savunma sistemidir ve gerçek hayatta kavga anında kullanılabilecek tüm teknik hareketleri içermektedir ve resmi bir müsabakası yoktur (The Taekwondo WT Academy, 2020). Kyorugi, iki rakibin Taekwondo tekniklerini kullanarak rakibi

yenmeye çalıştıkları olimpik bir müsabakadır. Taekwondo sporundan bahsedildiğinde akla ilk gelen disiplin Kyorugi'dir. Bir gösteri disiplini olan Poomsae'nin dövüş sporları eğitiminde çok önemli bir noktada olmasına karşın, gerçek mücadelelerde kullanılabilirliği kısıtlıdır. Bu kısıtlılığın nedeni, uygulamada gerçek bir rakibin olmamasıdır çünkü Poomsae hayali bir rakip ile mücadele olduğundan, gerçek bir savunma ve hücum becerilerine ihtiyaç yoktur. Bundan dolayı Poomsae prensipleri ve yöntemleri, Kyorugi'den farklılık göstermektedir (Lee ve Kim, 2007). Taekwondo maçlarında sporcuların kıyafetleri(dobok) beyaz renk (temizliği ve saflığı temsil eder), kuşak (kıdemleri gösterir), taekwondo kaskı, el ve ayak korumalıkları safeguard(yelek) ve kuki (kasık koruyucusu) kullanılır. Maça taekwondo selamı (saygı ve sevgi anlamı) ile başlayıp, 2 dakikadan 3 raut dövüşülür 1 dakikalık aralar bulunur. Maç sonu sporcular selamlaşır, hocalara selam verilir ve bitirilir. Maç sahası, 12 x 12 m boyutlarında; elastik zemin ile kaplı, engel olabilecek herhangi bir çıkıntısı olmayan alanda olmalıdır. Sahanın 8 x 8 metre alanı müsabaka alanı olarak geçer, dışarda kalan kısım ise ceza alanıdır. Maçlarda sakatlık riskini en aza çekmek için belirli kurallar konulmuştur (Şahin 2000). Taekwondo geçmişten bugüne kültürün ayrılmaz parçası sayılarak Kore kültürünün uzun evrelerinden geçmiştir. Eskiden savunma maksatlı bir oyun olarak kabul gören taekwondo sporu, zamanla belirli kurallar kazanarak uluslararası platformda kabul görmüştür (Şahin 2002). Taekwondo, geçmişini Kore savunma sanatlarının farklı şekillerinden oluşmuştur (Heler et al, 1998). Tae; ayak anlamına gelir ve tekme atmaktır, kwon; el anlamına gelir ve yumruk atmaktır, do, fazilete giden yol anlamındadır. Taekwondo savunma yapabilmek için silahsız savaşıma tekniklerini içerir (Lewis, 1996). Müsabaka teknikleri 1950'li dönemlerinde oluşturulmuş ve Dünya çapında elit spor branşlarından biri haline gelmiştir. Taekwondo dalında sporcuların anatomik özellikleri literatür araştırmaları bakımından spor tıbbında ve fizyolojisinde yeteri kadar üstünde durulmamıştır (Heler et. al, 1998). Farklı sporlarda yerini alan sporcuların özelliklerini çıkarıp ortaya koyabilmek için oldukça fazla araştırmalar yapılmaktadır. Araştırmacılar, başarı kelimesinden yola çıkıp kriterleri ortaya koyabilmek ve bu özellikleri bedensel, fizyolojik ve ruhsal manada tanımlama yapabilmek için elit sporcular üzerine çalışmalar yapma girişimindedirler (Tamer, 1995). Savunma sanatlarından Uzakdoğu savunma sanatları da araştırmacı insanlara farklı gelmiş ve 1980 yıllarından itibaren bugüne değin modernliğini korumuş olan aktif sporlardır. Bu spor dalları birçok genç ve yetkin insan

açısından savunma, ruhsal disiplin, bedenin ve zihnin uyumu, bedensel kondisyonu üst seviyelere çıkarmak için yapılabilir (Merrilee et. al., 2000; and Cox, 1993). Bu tür branşlarda, teknik kapasite ve taktik idmanlarının yanında aerobik performans ve anaerobik güç, hız, vücut yağ oranı, dayanıklılık, kas açısı, koordinasyon gibi etmenler başarıyı en başından etki sağlayan bedensel faktörlerdir (Akgün, 1993).

2.4.1.Taekwondo Tarihçesi

Savunma sanatlarının en eskisi olan taekwondo M.Ö. yedinci yüzyılda Kore yarımadasında hüküm sürmüş Kogureyo Hanedanlığı'na dayanmaktadır (Köse, 1997). Kore yarımadasında yaşayan insanlar o dönemin ilk zamanlarında hayvanlara karşı verdikleri mücadeleler sonucu buldukları ve geliştirdikleri savunma ve saldırı hareketleriyle oluşan teknikleri öğrendiler. Bugünkü taekwondonun ilk zamanlarda 'taekkyon', 'takkyon', 'subak' gibi kelimelerle adlandırıldığına inanılır (Kim, 1995). İnsan dışarıdan gelen her türlü saldırı ve benzeri durumda kendini korumak amacıyla, içgüdüsel olarak kaçma, eğilme ya da savunma gibi hareketlerde bulunur. Taekwondonun temelinde de kendini korumak amacıyla yapılan temel vücut şekillerinin çeşitlenmelerinden oluşmaktadır (Boyalı ve diğ., 2008).

2.5.Taekwondoda Kurallar ve Müsabakalar

Taekwondonun dövüş, müsabaka (kyorugi) ve hayali dövüş, gösteri (poomse) müsabakaları bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeyde, planlı, programlı ve düzenli bir şekilde organize edilmesine rağmen sadece dövüş (kyorugi) dalı olimpik bir daldır (Park ve Seabourne, 1997; Tel, 2008).

2.6.Taekwondo'nun Türkiye'de Gelişimi

Taekwondo branşı Türkiye'ye 1964 senesinde gelmiştir. Kore'de yaşayan General Choi Hong Hi başkanlığını yaptığı kurul, farklı farklı ülkelerde gezintiler yapıp hazırlamış olduğu gösteri ekibi ile taekwondo branşını tanıtım yapıyordu. Kurulun Türkiye'ye olan misafirliği esnasında sergiledikleri gösteri, sporseverler tarafından ilgiyle karşılanmıştır (Ghorbanzadehkoshki, 2009). Gösteri sırasında orada Judocu Nazım Canca ile Şükrü Gencel de vardı. Gösteri sonrasında Hong ile görüşme yaparak bu branşın Türkiye'de başlaması amacıyla ilk çalışmaları başlatmışlardır. 1970 yılında ilk spor bakanımız İsmet Sezgin bey, Koreli antrenör ChoSooSe'yi davet etmiştir. Cho Türkiye'ye geldiğinde taekwondo'nun dönüm noktası değişerek asıl taekwondonun temelleri oluşturulmuştur. Milli Takımımız 1971 senesinde

Almanya'nın Frankfurt şehrinde düzenlenen Avrupa Şampiyonasına katılım sağlamıştır ve ilk kez Avrupa Şampiyonluğunu elde etmiştir. 1972 senesinde Vedat Karadoğan, Ahmet Şehsuvar, Hayati Akbay ve İsmet Iraz gibi kaliteli kadrodan oluşan milli takım İstanbul'da Almanya milli takımıyla çift eşleşmeli turnuva gerçekleştirmiştir (Çatıkkaş, 2003). Taekwondo sporunun katlanarak gelişimi teknik adam İsmet Iraz hoca ile devam etmiştir ve milli takımımız uluslararası arenalarda göğüs kabartan başarılarla imza atmıştır. Milli kadromuz 1988 yılında Avrupa Şampiyonluğuna, 1989 yılında Dünya 5'inciliğine, 1990 yılında Avrupa 2'inciliğine, 1991 yılında Dünya 3'üncülüğüne ayrıca kadınlarda Dünya 2'inciliğine, 1992 yılında Avrupa 2'inciliğine ve 1993 yılında ise Avrupa kupası şampiyonluğuna ulaşmışlardır. Taekwondo branşında önemli isimlerden Züleyha Tan, Tennur Yerlisu, Şakir Bezci, Harun Ateş, Ali Şahin, Metin Şahin, Nusret Ramazanoğlu birçok başarıya imza atmışlardır (Larousse, 1992). 1980 senesine kadar Taekwondo branşı Karate ve Judo Federasyonu adı altında yer alıyordu. Beden Terbiyesi Genel Müdürü Yücel Seçkiner ve İsmet Iraz'ın çabalarıyla kendi branşına ait bir federasyona dönüştürülmüştür. Prof. Dr. Esen Beder Taekwondo federasyonunun ilk başkanı olmaya hak kazanmıştır. Esen Beder'den sonra, federasyon başkanlığına Cengiz Yağız devam etmiştir. 2004 yılında başkanlık görevine Doç. Dr. Metin Şahin gelmiştir ve hala sürdürmektedir. Taekwondo branşının olimpiik bir spor branşı kabul edildiği 2000 Sidney Olimpiyatlarında, dünya ve avrupa şampiyonluğuna imza atmış olan Hamide Bıçkın Çetiner Olimpiyat 3'üncülüğü elde ederek bir ilki gerçekleştirmiştir. 2004 yılında yapılan Atina Olimpiyatlarında dünya ve avrupa şampiyonluğu bulunan Bahri Tanrıkulu olimpiyat 2'nciliği elde etmiştir. 2008 yılında yapılan Pekin Olimpiyatlarında Azize Tanrıkulu 2'ncilik, Servet Tazegül ise 3'üncülük elde ederek önemli bir başarı sağlamışlardır. 2012 senesinde Londra Olimpiyatlarında Servet Tazegül, altın madalyaya ismini yazdırarak bu branşta en yüksek başarıya imza atmıştır. Yine 2012 Londra Olimpiyatlarında Nur Tatar olimpiyat 2'nciliği elde etmiştir. 2016 Rio Olimpiyatlarında, olimpiyat 2'nciliği ve birçok başarısı bulunan Nur Tatar 3. olmuştur (Tutal 2005).

2.7.Taekwondo’da Kullanılan Temel Teknikler

2.7.1.Palding Tekniği

Palding vuruğu, ayağın üst kısmı ile rakibin karın bölümüne yapılan tekniğin ismidir. Herhangi bir kelime ile ifası bulunmadığından ülkemizde de Korece anlamıyla ifade edilmektedir. Taekwondoya özel düz gard duruşu palding vuruğu için en iyi gard pozisyonudur. Hedefimize tekme atmak için atağa kalktığımızda tekniğin yorumlamasını şu şekilde ifade edebiliriz.

-İlk olarak diz bölgesi eklemi göğüse kadar kaldırılır. Ayağın kaval kısmı ise yere dik uzanmış durumdadır,

-Yerde olan ayağın topuk kısmı öne dairesel bir şekilde çevrilirken kalça da dönüş yapar,

- Diz bölgesinde bulunun eklem açılırken ayak bileğimiz planter fleksiyonda konumuna getirilir ve ayağın üst bölgesi karın bölgesine gelecek şekilde temas ettirilir.

- En son vuruş sırasında ayağın bütün kuvveti vuruş bölgesine aktarılır. Vuruş sırasında bekleme yapılmaz.

Palding Vuruşunun Maçlarda Kullanımı:

Tanımlamadan anlaşılacağı üzere kullanımı oldukça kolay olan ilk zamanlarda çok zorlayacak bir teknik değildir. Müsabakalarda maçıñ seyrini değiştirip maçıñ diğer tarafa dönmesini sağlayan bir özelliكتedir. Çünkü bütün tekniklerle kıyaslandığında çok kısa bir zamanda uygulanabildiği için her an bir palding vuruğu ile puan alarak kafa kafaya giden maçların seyri değişebilir. Sık sık kontra olarak uygulanan vuruşların en önünde gelir. Teknik için hız önemli bir unsurdur. Sporcunun hızlı palding vuruşuna sahip olması için ayak, diz ve kalça eklemlerinin esnek bir özelliğe sahip olmalıdır (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992).

2.7.2.Puşa Tekniği

Anlamı ayağın altı ile itmek anlamında gelmektedir. Vuruş yeri ayağın taban kısmıdır. Sert bir vuruş yapabilmek için ayak çok fazla yukarı kaldırılmamalıdır, yere yakın kısımda olmalıdır. Sadece yasak olan bir vuruşun yani çok alt kısma vurulmaması gereken yerin üstüne çıkılır. Yani karın bölgesinin 5 ile 10 cm civarı altına kadardır.

Sırt bölgesine yapıldığı zaman ise kuyruk sokumu bölgesinden aşağıya veya yukarıya teknik uygulaması yapılmalıdır. Rakibin vücut ve kafa bölgesine teknik yapılmaya çalışılmalıdır. Düz gard duruşu ile vuruşa başlanılmalıdır. Uygulama aşamalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

- Diz bölgesi kaldırılarak karın bölgesine çekilir. Diz bölgesi gövdeye göre fleksiyon konumundadır.

- Diz karın bölgesine kaldırılırken ayak açısı ayağın altı hedefe paralel olacak şekilde oluncaya kadar büyütülür. Teknik ayağımız plantar fleksiyon konumundadır.

- İki madde de vuruşun başarılı olması için önemlidir. Bu şekilde tek sekme yapılarak ya da daha fazla sıçrama yapılarak rakibe teknik uygulaması yapılır.

- Son yapılan sekmenin arkasından rakibe ayağın alt kısmı ile teknik uygulaması ile diz tam olarak açılmış olur, vücut dengeyi sağlayıp dengeli bir vuruş için geriye doğru konumlandırılır,

- Vuruş sırasında yerde olan ayak denge sağlayan ayaktır. Sekme yapma, vuruş sırasında sürekli parmak uçlarının üzerindedir.

Puşa Vuruşunun Maçlarda Kullanımı;

Vuruşu uygulayabilmek için hızlı ve güçlü bir baldır kaslarına ihtiyaç duyulur. Maç başladığında güçlü bir şekilde uygulandığında rakibi dengesizliğe iter. Müsabakayı önde götüren skoru korumayı ve zaman açısından avantajlı konuma getirir (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992)

2.7.3.DolloChagi Tekniği

Palding vuruşunun kafa bölgesine aynı şekilde uygulandığı şeklidir. Dollo kelime anlamı ayak parmaklarının alt tarafına verilen isimdir. Maçlarda ayak parmak altları ile yapılan teknik zor ve risk doğurduğu için ayağın üst kısmı ile vuruş gerçekleştirilir. Vuruşun yeri yüz bölgesine veya boyun kısmınadır. Düz bir gard duruşu ile vuruşa başlandığında teknik yapısı şu şekilde olabilir;

- Dizde bulunan eklem karın bölgesine maksimal olacak şekilde kaldırılır. Bu sırada diz bölgesinin altındaki açı daha da büyür, yerdeki denge sağlayan ayağın topuğu da yukarıya kalkmış olur,

- Yerde bulunan denge ayağı topuk bölgesi dairesel bir şekilde öne çevirilir. Teknik yapılan ayak dorsal fleksiyon konumuna getirilir,
- Vücut, topuk bölgesinin dönüşü ile birlikte ön tarafa dönüşe başlamış olur. Dizin altındaki aç büyürken ayak bileği sabit şekilde kalır,
- Teknik yapılırken son anda vuruş yapan ayak ve gövde aynı pozisyona gelir.

Gövde dönerken kalça, uyluk ve bacağıın teknik kuvveti vuruşun gücünü ve hızını pozitif bir şekilde etkiler. Teknik zamanlaması sporcunun esnek olması ve fiziksel performansı ile doğru orantı sağlar.

DolloChagi Vuruşunun Maçlarda Kullanımı:

Vuruş yeri olarak rakibin kafa bölgesi olduğundan dolayı teknik bir vuruşun sonu yüksek ihtimalle nakavttır. Taekwondo maçlarında nakavt ile sonuçlanması için hakemin 10 saniyeye kadar sayması gerekir. Maçlarda bu vuruşu yapmak kolay değildir. Diğer vuruşlara bakarak atım zamanı daha uzun süre alır. Vuruş zamanlamasının hızlı olması için çabukluk ve esneklik ile gerçekleşir (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992).

2.7.4.Neryo Chagi Tekniği

Ayak bölgesinin alt kısmı veya topuk bölgesi ile bacağıın maksimal yüksekliğinden aşığı bölgesine, rakibin kafa kısmına uygulanmaya çalışılan oldukça zor bir vuruştur. Teknik için harekete geçildiği zaman teknik analizi şu şekildedir;

- M sabakada düz gard duruşunda diz bölgesi gövdeye çekilmiş şekilde tüm bacak yukarı maksimal olacak şekilde kaldırılır,
- Vücudun ayak bölgesinin alt kısmı hedefe teknik uygulayabilmek amacıyla yukarıdan aşığıya olacak şekilde süratle indirilir.

NeryoChagi Tekniğinin Maçlarda Kullanımı:

Puan alınacak net bir tekniktir, yavaş bir şekilde uygulandığında sporcuyu zor durumlara itebilir. Zamanlama kısmı iyi ayarlandığında vuruş başarıya ulaştırır. Kuvvetli atılan neryo chagi tekniği için vücut oldukça esnek olmalıdır. Ayağın alt kısmı iyi bir şekilde yukarıdan aşığıya doğru hareket ettiği zaman teknik güçlü ve uzak

mesafeye uygulanabilir. (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992)

2.7.5.Yop Chagi Tekniği

Sadece tekniğe göre değerlendirildiğinde Türkçe anlamı olan bir vuruştur. Korece isminin yanı sıra yan tekme vuruşu diye de adlandırılabilir. Birçok farklı kullanımlara sahip bir tekniktir. Biz sadece kayarak vurulan yop chagi vuruşunu ele alacağız. Saldırıya yapılırken vuruş analizi şu şekildedir;

- Yan gard duruşunda vücut yan dönderilir. Denge ayağı hedefe uzak konumdaki ayağıdır,
- Denge sağlayan ayak ön kısımda bulunan vuruş ayağının arka tarafından geçecek şekilde parmak ayaları yerde olacak biçimde konur. İki ayak mesafesi rakibin uzak olup veya yakın olmasına göre ayarlanır,
- Teknik yapacak ayağın parmak uçları geriye doğru çekilir,
- Teknik ayağı dizin fleksiyonundan ekstensiyonuna geçişi ile oluşur.

YopChagi Tekniğinin Maçlarda Kullanımı:

Maç sırasında maçın seyrini değiştirebilecek bir tekniktir. Puan kazanma ve puan kaybetme konusunda rakibin dengesini bozabilecek durumların ortaya çıkmasında etkilidir. Arka arkaya uygulanan tekniklerde kombine başlangıcı olabilecek bir vuruştur. Etkili bir teknik olup saldırı ve savunmada kullanılır. Vücudun esnek bir özelliğe sahip olması durumunda kuvvetli bir silah olarak kullanılabilir (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992).

2.7.6.DuitChagi Tekniği

Türkçe anlam ifadesi katır tekmesi diye adlandırılabilir. Teknik ayak kısmının alt ve topuk bölgesi ile yapılır. Çoğu zaman rakibin karın kısmına ve çok nadiren surata kadar çıkan bir tekniktir. Harekete sırasında teknik analizini şöyle sıralayabiliriz.

- Teknik yan pozisyon gard duruşu sırasında arkadaki ayakla uygulanır. Vuruş yapabilmek için teknik ayağı sırt tarafından dönüş yaparak yol alır,

- Sporcunun sırt bölgesi rakibe dönerken önde bulunan destek alınan ayak ve arkadaki teknik ayağı parmak uçları üzerinde konumlandırılır. Kafa teknik yapacak ayak tarafından rakibe döner,

- Teknik ayağı denge sağlanan ayağın yakınından ve diz eklemi bükülü olacak şekilde hareket eder. Tekniği uygulayabilmek için ayak bölgesi plantar fleksiyonda olmalıdır.

- Ayağın alt bölgesi hedefe yaklaştıkça diz eklemi extension konumuna gelir. Teknik sırasında diz tam ekstansiyonda olmalıdır. Vuruş sonunda teknik ayağı yere konur.

Dutchagi Tekniğinin Maçlarda Kullanımı:

Müsabaka sırasında atak ve savunmada oldukça seri olacak şekilde uygulandığından oldukça etki sağlayan bir tekniktir. Süratli atılmış olan palding vuruşunun kontrastekniği olarak uygulanmasında büyük rol oynar. Sert dövüşen sporcuların durdurulmasında oldukça etkili bir tekniktir. Arka arkaya yapılan vuruşların başında gelir. Başlangıç sırt bölgesinden olduğu için kombine vuruşlarda ikinci bir teknik olarak kullanılabilir. (Taekwondo Federasyonu antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 19891992)

2.7.8.BandalDolloChagi Tekniği

Türkçe karşılığı olarak tam bir anlama gelecek ifade kullanılmamıştır. Dutchagi vuruşu ile benzer tarafları bulunur. Birbirinden ayrılan tek tarafı vuruşun surat kısmına yapılmasıdır. Yan pozisyon gard duruşu ile vuruşa başlandığında vuruşun bölümleri şöyledir.

–Bütün özellikleri dutchagiyle aynıdır. Sadece ondan farklı olarak vuruş değişik şekildedir,

- Teknik yapacak ayak hedef kısma yaklaştığı anda ekstansiyon şeklinde bir açılım gösterir. Tekniğin yönünde rakibin surat bölgesine doğru yay şeklini çizerek diz ekstansiyonunda stabilize konumdadır. Yay çizme durumu sırttan dönme hareketi ile gerçekleştirilir;

-Teknikten sonununda teknik ayağı yere sabit bir şekilde denge ayağı olacak şekilde konur.

BandalDolloChagi Tekniğinin Maçlarda Kullanımı:

Bacaklar yan bir şekilde yukarıya kalktığı için taekwondo da bulunan diğer tüm tekniklere baktığımızda bu teknik için daha fazla esnekliğe ihtiyaç duyulur. Bacaklar yukarıya tam anlamıyla esnek bir şekilde kaldırılmazsa bu tekniğin uygulanması son derece zordur. Teknik müsabakada kontra atak olarak kullanıldığı zaman ve net bir şekilde vuruş yapıldığı zaman rakibi nakavt pozisyonuna getirmek çok kolaydır (Taekwondo Federasyonu Antrenörlük ve Hakemlik Kurs Notları, 1989-1992).

2.8.Fiziksel Uygunluk ve Taekwondo

Tanımı bireyin çalışabilme kapasitesi olarak, bireyin dayanıklılığına, kuvvetine, çabukluğuna, koordinasyonuna ve bu özelliklerin koordineli çalışmasına bağlı bir parametredir. Hareketlerin doğru ve tam olarak ortaya konulmasını ve fizyolojik olarak vücudun genel kondisyon durumunu ifade etmektedir. Ayrıca genel aktiviteleri başarılı bir şekilde ortaya koyma becerisi olarak da tanımlanabilmektedir (Zorba ve Saygın, 2009).

2.9.Fiziksel Uygunluk Parametreleri

2.9.1.Denge: Statik ve Dinamik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Denge eğitimi nöromusküler kontrol ve propriosepsiyonun geliştirilmesi için kullanılmaktadır.

2.9.2.Sıçrama Yüksekliği ve Çeviklik: Çeviklik iyi bir koordinasyon ve tüm vücudu hızla hareket ettirebilme yeteneğidir. Aynı zamanda çeviklik; güç, hız ve koordinasyon birleşimi olarak da tanımlanabilir (Kurz, 2001).

2.9.3.Kuvvet: Kas ya da kas gruplarının hareketi yapacak şekilde oluşturulan maksimum güçtür. Kuvvet şekilleri statik kuvvet ve dinamik kuvvet olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Koz, 2003).

2.9.4.Dayanıklılık: Kullanılan kas grubunun uyguladığı bir kuvveti veya bir ağırlığı uzun süreli olarak yapabilmesidir (Koz, 2003).

2.9.5.Esnelik: Esnelik fiziksel uygunluk parametrelerinin en önemli bileşenlerindendir. Esnelik testleri eklemin hareket açısını ölçmektedir. Literatürde “Range of Motion” (ROM) , hareket genişliği anlamında da kullanılmaktadır (Koz, 2003).

2.10.Taekwondo’da Performansı Etkileyen Biomotor Özellikler

TKD sporunda biyomotor özellikler yapısına göre beş bölüme ayrılabilir,

-Esneklik çalışmaları

- Kuvvet

- Sürat

-Reaksiyon (Tekin, 2016).

2.10.1.Kuvvet

TKD sporunun performansın belirleyici rollerinden biri olan kuvvet özelliğinin çeşitlerini üç başlık halinde sıralayabiliriz;

- Çabuk Kuvvet: Çabuk kuvvet, atma, atlama, vurma ve büyük hızla yön değiştirme gerektiren sporlarda büyük dirençler karşısında hareketi en kısa zamanda yapabilme yeteneğidir (Açıkada& Ergen, 1990). TKD sporunda çabuk kuvvet çalışmaları yapılmaktadır. Antrenmanlarda bir uyarana karşı sporcunun hızlı ve istenilen güçte vuruş yapması teşvik edilerek çabuk kuvvet çalışmaları yaptırılır.

- Kuvvette Devamlılık: TKD müsabakaları 2-3 dakikadan 3 round şeklinde oynanır. Müsabaka süresince sporcunun puan alabilmesi için ilk round içerisinde yaptığı vuruş gücünü devam ettirebilmesi müsabakanın kazananının belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

- Patlayıcı Kuvvet: TKD de teknik ve taktik becerileri oyun içerisinde ani ve değişen pozisyonlarda uygulanma zorunluluğu arz eder (Mikail Tel, 2008).

2.10.2.Sürat

TKD de mükemmellik, mümkün olduğu kadar az zamanda rakibin puan bölgesine ulaşmak veya saldırıyı engellemektir (Falco et al., 2009).

2.11.Core Kavramı

Core kavramı için, “gövde veya bacaklar ve kollar arasındaki bağlantıyı sağlayan kısım” şeklinde tanım yapılabilir (Mcgill vd. 2003). Core, “karın kısmı, bel ve kalçayla birlikte göğüs bölgesi ve dizler arasındaki kısım” diye de tanımlama yapılmıştır (Santana ,2005). Güncel olarak “Core kavramı gövde bölgesini oluşturan, omurga kısmını destekleyen, alt ve üst ekstremité güç geçişlerinde rol oynayan kas

gruplarının tümü” şeklinde tanımlanmıştır (Boyacı vd. 2018). Core kavramı; yoga, dövüş sanatları, Yunan Olimpiyatları, klasik dansın ve modern dansın idman sistemindeki kök değerleri ile karşılaşırız. Bu bize core antrenmanın aslında herhangi bir anlamı olmayan moda olmadığını, kendisini zaman sınavından geçirmiş ve bilimsellik temellerini oluşturmuş evrensel bir yapıyı kapsayan antrenman programı olduğunu ortaya koyuyor (Brungardt ve ark 2006). Dövüş sporları: Çoğu dövüş branşı yumruk ve tekme atılacağı zaman hareketin merkezden başlamasını vurgular. Hareketler arkasındaki kuvvet gövdenin merkezinden uygulanır. Dövüş sporları core’u fiziksel ve zihinsel çalışmanın merkezi haline getirmiştir. Core antrenman çalışmalarını uygulamaya koymak için elit sporcu olma zorunluluğu gibi bir kriter yoktur. Nedeni ise core’un çıkış noktası gerçek hayatı kapsar. Core, karın,bacaklar ve kollar arasında bulunan koordinasyonu ve düzenli bir şekilde çalışmasını sağlayan bölge olarak ifade edilebilir (Panjabi ,1992, McGill ve ark 2003). Yoga ve Pilates: Eğer yoga ve pilates hakkında bilgi sahibi isek, core antrenmanlarının birkaçını ifade edebilmemiz mümkün olacaktır. Bu çalışmalar aslında daha sağlıklı ve daha düzgün bir omurilik postürü sağlar. Hareketleri uygularken gövdenin merkez kısmından başlatır (Brungardt ve ark 2006). Pilates, vücudun merkezindeki kasların aktif bir şekilde çalışmasını hedef alan düşük yoğunluktaki kas aktivitelerinden oluşmaktadır (Chang, 2000). Joseph Pilates ise core’u vücudun alt kaburgalarından kalçanın alt kısmına kadar (glutal kıvrım) çevreleyen bölüm olarak tanımlamıştır (Brungardt ve ark 2006). Core, karın bölgesi, bel ve kalçada odaklanmayla birlikte göğüs kafesi ve dizler arasındaki bölge olarak da tanımlanır (Santana ,2005).

2.12.Core Antrenman

Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına core antrenman adı verilir (Atan,2013). Core antrenman denildiğinde, farklı isimler almış olmasına rağmen güçlü bir temel geliştirmek için hem Batıda hem de Doğuda eski uygarlıklarda uygulanan antrenman felsefelerini temel aldığını görüyoruz (Brungardt ve ark 2006). Core antrenman bir core kas veya kas aktivitesine yönelik olarak özel dizayn edilmiş antrenman olarak tanımlanabilir. Core kasları abdominal alt ve sırt bölgesinin kaslarını içerir ve vücudun alt ve üst yarısı arasındaki kuvvet aktarımından sorumludur. Core kasları, alt sırt bölgesinin sağlığı yönünden günlük aktivitelerin yanı

sıra ağırlık kaldırma egzersizleri sırasında omurgayı sabitlemede çok önemli bir rol oynar (Fig,2005). Core antrenman ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Herrington ve Davies 2005). Güçlü bir sırt için abdominal kasların önemi hususundaki genel inanışlarla ve Pilates'in oluşturdukları etkilerle oluşan veriler, core egzersiz konusundaki birkaç yaygın bilgiyi çok daha ileri götürmüştür:

- Bazı kaslar, omurganın işleyişi için vücutta bulunan diğer kaslardan çok daha büyük öneme sahiptir, genellikle transversüs abdominis (TrA).
- Zayıf karın bölgesi kasları sırt ağrılarına yol açabilir.
- Bedende bulunan diğer kaslardan ayrı bir şekilde çalışan core kas grubu vardır.
- Sırt ağrıları, karın bölgesi yani core kaslarının zamanlamasını normalleştirerek giderilebilir.
- Denge ve sırt ağrıları arasında kuvvetli bir ilişki vardır (Jull ve Richardson 2000, Richardson ve ark. 2002).

2.13.Core Antrenman Yararları

- Vücudun istenilen kiloya ulaşmasına ve istenilen kilonun korunmasına yardımcı olur.
- Vücudun direncini artırır.
- Sakatlanma olasılığını en aza indirir.
- Günlük yaşamda ve sevilen aktivitelere basit bir şekilde ve kuvvetli bir şekilde katılmaya yardım eder.
- Atletik kas gruplarını ve estetik kas gruplarını oluşturur.
- Kalbin çalışma hacmini güçlendirir ve çeşitli enerji performanslarında kardiyovasküler sistemi istenir hale getirir.
- Kas hacmini, kuvvetini ve esneklik potansiyelini artırır.
- Bedende yıpranmaya sebep olan dengesizliklerin ve zayıflıkların giderilmesine yardımcı olur.
- Çok daha rahat ve iyi bir uyku düzenine yardım eder.

-Cinsel hayatı geliştirir ve performansı artırır.

-Enerji seviyesini üst düzeyde tutar.

-İlerleyen yaşlarda bedenin fonksiyonunu üst seviyede tutarak yağlanmanın etkilerini azaltır (Aslan,2014)

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelinde deneysel araştırmalarda kullanılan yarı deneysel model yöntemi kullanılmıştır. Cook ve ark. (2002), yarı deneysel modeli rastgele atama olmaksızın bir müdahalenin hedef popülasyon üzerindeki nedensel etkisini tahmin etmek için kullanılan deneysel bir girişimsel çalışma olarak ifade etmektedir. Yarı deneysel araştırma, geleneksel deneysel tasarım veya randomize kontrollü deneme ile benzerlikler paylaşır, ancak özellikle tedavi veya kontrole rastgele atama unsurundan yoksundur. Bunun yerine, yarı deneysel tasarımlar tipik olarak araştırmacının tedavi koşuluna atamayı kontrol etmesine izin verir, ancak rastgele atama dışında bazı kriterler kullanmaktadır (İslamoğlu ve Alınacı, 2014).

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmaya, 20 genç kadın (yaş = 16.5 ± 0.8 ; boy = 162.0 ± 6.1 cm; kilo = 56.1 ± 7.8 kg; VKİ = 21.6 ± 4.1 kg/m²) taekwondo sporcusu katılmıştır. Sporcular dinamik core grubu ve statik core grubu olarak rastgele şekilde iki gruba ayrılmışlardır. Araştırmanın örneklemini haftada en az 5 gün taekwondo antrenmanı yapan ve herhangi bir sakatlık, yaralanma ve sağlık problemi olmayan sporculardan oluşmaktadır. Çalışmadan önce denek gruplarının her birine çalışma ile ilgili karşılaşılabilecek risk ve yaşanabilecek rahatsızlıklar hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Bu çalışma, Helsinki bildirgesine etik standartlarına göre gerçekleştirilmiş Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından (2020/01-106) onaylanmıştır.

3.3.Prosedür

Araştırmaya başlamadan önce sporcuların boy ve kilo ölçümleri yapılmış daha sonra farklı günlerde çeşitli fiziksel performans testleri ölçümleri yapılmıştır. Sporculara sekiz hafta sonunda tekrar aynı testler uygulanmıştır (Tablo 1).

Araştırma Dizaynı

Tablo 1. Yapılacak Ölçümler ve Ölçüm Günü Yapılacak Ölçümler ve Ölçüm Günü

Yapılacak Ölçümler	Ölçüm Günü
Antropometrik Ölçümler	1.Gün
Esneklik Testi	1.Gün
Sıçrama Testleri	3.Gün
Denge ve Kuvvet Testi	5.Gün
Sürat ve Çeviklik Testleri	7.Gün

Her iki antrenman grubu 8 hafta ve haftada üç gün olacak şekilde ve standart ısınma protokolü sonrasında yaklaşık olarak 30-40 dakika arası süren core egzersizlerini gerçekleştirmişlerdir (Tablo 2). Core egzersizlerinden sonra her iki grupta taekwondo antrenmanı yapmışlardır.

Tablo 3. Dinamik ve Statik Core Antrenman Programı

	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	5. Hafta	6. Hafta
	Set x Süre					
Dinamik	2x15sn	2x20sn	2x25sn	2x30sn	2x35sn	2x40sn
Military Press Push Up						
Mountain Climber						
Bicycle Crunch						
Pike Push Up						
Pistol Squat						
Fast Swimmers						
Statik	Set x Süre					
Superman	2x15 sn	2x20 sn	2x25 sn	2x30 sn	2x35 sn	2x40 sn

Squad Hold						
Bridge						
V Up						
Bull Dog Hold						

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.4.1. Core Antrenman Programı

Antrenman programı hazırlanırken haftada 3 gün olacak şekilde 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Antrenman programı için hazırlanan core egzersizler kolaydan zora olacak şekilde sıralanarak haftalara göre planlanmıştır. Core antrenman programının detayları çizelge 1de gösterilmiştir.

3.4.2. Y Balance Denge Testi

Sporcuların denge parametrelerini ölçmek için “Y Balance Test” platformu kullanıldı. Her katılımcının bacak uzunluğu; santimetre olarak supin pozisyonunda çift taraflı bir şekilde anterior superioriliak noktadan medial malleolün distal kısmına kadar ölçülerek kaydedildi. ANT uzanma katılımcının merkezdeki ayak parmak ucundan, PL ile PM ise ayak topuğundan uzanabildiği en uzak nokta arasındaki mesafe olarak test edildi. Test, katılımcıların bir ayakları kesişme noktasında iken, serbest olan ayaklarını maksimum uzaklığa uzatabilmeleri için ayakkabısız olmalarını gerektirmektedir. Deneme süresince, katılımcılardan ellerini iliyak üzerinde topuklarını ise zemin üzerinde tutmaları ve uzanma ayağının parmak ucuyla en uzak noktaya hafif bir dokunuş yapmaları istendi. Ölçümden önce testin nasıl uygulanacağı ile ilgili deneyimli araştırmacı tarafından kısa bir gösterim yapıldı ve katılımcıların en az 6 kere, her yöne, deneme yapmaları sağlandı (Engquist, 2015).

3.4.3. Dikey Sıçrama Testi Ölçümü

Sporcular, “zaman ve mesafe ölçekli hassas zemin üstünde adım atmadan ve sekmeden tüm güçleri ile yukarı sıçrayacak ve sıçradığı mesafe cihaz üstünde santimetre olarak belirlenecektir. Sporcular 2 defa sıçrama yaptıktan sonra en iyi yaptıkları derece dikey sıçrama değeri” olarak kaydedildi (Sevim 2006).

3.4.4.Çevikliğin Ölçülmesi

Deneklerin çevik performanslarının belirlenmesinde Pro Agility Shuttle Run testi kullanılmıştır. (Harman ve Garhammer 2008). 20 yard koşu testi olarak da bilinen pro-agility çeviklik test alanı başlangıç çizgisinin 5 yard (4,57m) soluna ve sağına işaretçilerin yerleştirilmesi şeklinde belirlenir. Başlangıç çizgisine fotocell kapısı yerleştirilir. Tekrarlı geçiş zamanları bu sayede alınabilir. Uygulama başlamadan katılımcı başlangıç çizgisinde yerini alır. Hazır olduğunda önce sağdaki işaretçiye, sonra da soldaki işaretçiye dokunarak başlangıç çizgisinden geçerek testi sonlandırır (Bayraktar, 2013).

3.4.5.Esneklik Ölçümü

Bu test için denek yere oturup çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayadı. Böylece gövdesini ileri doğru eğerek ve dizlerini bükmeden elleri vücudunun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzandı. Bu şekilde en uzak noktada, öne ya da geriye esnemen 1–2 saniye bekledi. Test iki defa tekrar edilerek en yüksek olan değer kayıt edildi (Zorba, 1993).

3.4.5. Durarak Uzun Atlama Testi

Durarak uzun atlama testi için “mat ve mesafe ölçer ve hassaslık seviyesi 0,01 metre kullanılmıştır. Seçilen sporcu ayakta dik pozisyonda ayak parmak uçları çizgide olacak şekilde yerleştirilerek ve ileriye sıçrama yapması istenmiştir. Test sonuçları santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Test ölçümü 2 kez alınıp en iyi derece” değerlendirildi (Sevim 2006).

Verilerin Analizi

Veri toplamanın tamamlanmasının ardından, ilgili her değişken için ortalamaları ve standart sapmaları belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden oluşan istatistiksel analizler. Değişkenlerin gruplara göre antrenman öncesi ve antrenman sonrası dağılımları analiz edilerek dağılımın normalliği ve varyansların homojenliği Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. Gruplar arası ve grup içi analizleri paired sample t-test analizi ile yapılmıştır. Veriler SPSS 26 istatistik programı ile yapılmıştır ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 4. Dinamik Core Antrenman Grubu Kilo ve VKİ Ölçüm Sonuçları

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Kilo	56.31 ± 9.45	53.10 ± 8.88	9	13.661	0.000*
VKİ	21.31 ± 4.87	20.09 ± 4.58		11.407	0.000*

p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının kilo ve VKİ değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının kilo ve VKİ değerlerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Statik Core Antrenman Grubu Kilo ve VKİ Ölçüm Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Kilo	56.07 ± 6.19	53.26 ± 6.05	9	18.101	0.000*
VKİ	21.93 ± 3.31	20.84 ± 3.22		15.762	0.000*

p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde, statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının kilo ve VKİ değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının kilo ve VKİ değerlerinde düşüş olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Kilo	53.10 ± 8.88	53.26 ± 6.05	9	-.047	0.963
VKİ	20.09 ± 4.58	20.84 ± 3.22		-.420	0.680

p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının kilo ve VKİ değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 10. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu Karşılaştırması

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
5m	3.20 ± 0.51	1.41 ± 0.23	9	9.449	0.000*
10m	4.49 ± 0.48	2.47 ± 0.32		9.629	0.000*
20m	6.40 ± 0.42	3.71 ± 0.51		16.014	0.000*

p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 5m, 10m ve 20m sürat koşu değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 5m, 10m ve 20m sürat koşularında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Dinamik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonuçları

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	T	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
10x5m Shuttle Run	20.09 ± 1.89	16.77 ± 1.47	9	4.152	0.002*

p<0.05

Tablo 13 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 10x5m (Shuttle Run) koşu değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 10x5m (Shuttle Run) koşularında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Dinamik Core Antrenman Grubu Sıçrama Testleri Sonuçları

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Dikey Sıçrama	26.12 ± 2.21	29.57 ± 1.76	9	-7.787	0.000*
Durarak Uzun Atlama	1.64 ± 0.13	1.88 ± 0.57		-6.196	0.000*
Tek Ayak Üç Adım Atlama	3.95 ± 0.29	5.02 ± 0.35		-5.824	0.000*

p<0.05

Tablo 15 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak üç adım atlama değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak üç adım atlama değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. Dinamik Core Antrenman Grubu Esneklik Testi Sonuçları

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Otur-Uzan Eriş Testi	26.27 ± 4.02	28.38 ± 3.51	9	-5.387	0.000*

p<0.05

Tablo 17 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının otur-uzan eriş test değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının otur-uzan eriş test değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. Dinamik Core Antrenman Grubu Denge Testi Sonuçları

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	T	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Y-Balance Testi	76.45 ± 4.50	81.74 ± 2.14	9	-3.314	0.009*

p<0.05

Tablo 19 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının Y-Balance test değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının Y-Balance test değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20. Statik Core Antrenman Grubu Sürat Test Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
5m	2.67 ± 0.38	1.97 ± 0.12	9	6.052	0.000*
10m	4.36 ± 0.57	2.93 ± 0.51		5.184	0.001*
20m	5.10 ± 0.14	4.46 ± 0.41		4.774	0.001*

p<0.05

Tablo 21 incelendiğinde, statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 5m, 10m ve 20m sürat koşu değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Statik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 5m, 10m ve 20m sürat koşularında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 22. Statik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
10x5m Shuttle Run	20.24 ± 2.03	18.25 ± 1.29	9	3.022	0.014*

p<0.05

Tablo 23 incelendiğinde, statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 10x5m (Shuttle Run) koşu değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Statik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 10x5m (Shuttle Run) koşularında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 24. Statik Core Antrenman Grubu Sıçrama Testleri Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Dikey Sıçrama	26.04 ± 2.62	27.23 ± 2.12	9	-3.716	0.005*
Durarak Uzun Atlama	1.50 ± 0.15	1.74 ± 0.17		-9.456	0.000*
Tek Ayak Üç Adım Atlama	3.46 ± 0.48	4.69 ± 0.27		-6.290	0.000*

p<0.05

Tablo 25 incelendiğinde, statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak üç adım atlama değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Statik Core antrenmanı yapan kız taekwondo

sporcularının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak üç adım atlama değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 26. Statik Core Antrenman Grubu Esneklik Testi Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	T	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Otur-Uzan Eriş Testi	25.80 ± 4.58	27.11 ± 3.71	9	-2.938	0.017*

p<0.05

Tablo 27 incelendiğinde, statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının otur-uzan eriş test değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Statik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının otur-uzan eriş test değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 28. Statik Core Antrenman Grubu Denge Testi Sonuçları

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Y-Balance Testi	75.34 ± 4.77	77.77 ± 4.97	9	-7.183	0.000*

p<0.05

Tablo 29 incelendiğinde, dinamik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının Y-Balance test değerleri ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05).). Dinamik Core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının Y-Balance test değerlerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 30. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Sürat Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
5m	1.42 ± 0.23	1.97 ± 0.12	18	-6.627	0.000*
10m	2.47 ± 0.32	2.93 ± 0.51		-2.452	0.025*
20m	3.71 ± 0.51	4.46 ± 0.41		-3.560	0.002*

p<0.05

Tablo 31 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 5m, 10m ve 20m sürat koşu değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik core antrenmanı yapan grubun statik core antrenmanı yapan gruba göre sprint sürelerinin daha kısa olduğu belirlenmiştir.

Tablo 32. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu 10x5 Çeviklik Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
10x5m Shuttle Run	16.77 ± 1.74	18.25 ± 1.29	18	-2.391	0.028*

p<0.05

Tablo 33 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının 10x5m Shuttle Run çeviklik koşu değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik core antrenmanı yapan grubun statik core antrenmanı yapan gruba göre çeviklik sürelerinin daha kısa olduğu saptanmıştır.

Tablo 34. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Sıçrama Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Dikey Sıçrama	29.57 ± 1.76	27.23 ± 2.12	18	2.686	0.015*
Durarak Uzun Atlama	1.88 ± 0.06	1.74 ± 0.17		2.337	0.031*
Tek Ayak Üç Adım Atlama	5.02 ± 0.35	4.69 ± 0.27		2.612	0.024*

p<0.05

Tablo 35 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek atak üç adım atlama değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Dinamik core antrenmanı yapan grubun statik core antrenmanı yapan gruba göre sıçrama mesafelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 36. Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Esneklik Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Otur-Uzan Eriş Testi	28.38 ± 3.51	27.11 ± 3.71	9	.786	0.442

p<0.05

Tablo 37 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının otur-uzan eriş esneklik değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 38: Dinamik ve Statik Core Antrenman Grubu Denge Test Sonucu Karşılaştırması

	Dinamik (n = 10)	Statik (n = 10)	df	t	p
	A.O. ± S.S.	A.O. ± S.S.			
Y-Balance Testi	81.74 ± 2.14	77.77 ± 4.97	9	2.321	0.038*

$p<0.05$

Tablo 39 incelendiğinde, dinamik ve statik core antrenmanı yapan kız taekwondo sporcularının Y-Balance denge değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Dinamik core antrenmanı yapan grubun statik core antrenmanı yapan gruba göre denge Y-Balance testi skorlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Savunma ve saldırı özelliği taşıyan Taekwondo sporunun, 8 haftalık düzenli antrenmanla, sporcuların antropometrik ve fiziksel özelliklerine olan etkileri test ve ölçümlerle değerlendirilebilmektedir. Bu araştırma 8 hafta uygulanan core egzersiz programının kadın taekwondocuların denge parametreleri ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Taekwondo branşıyla uğraşan kadın sporcuların performanslarının yükseltilmesi için geliştirilen ve uygulanmaya konulan birçok yöntem vardır. Sporcuların kuvvet elde edebilmesi, denge performanslarının yükseltilmesi, aerobik kapasite ve anaerobik kapasitelerinin üst

seviyelere çıkarılması oldukça önemlidir. Bu çalışmaların ve performansı üst seviyelere çıkarmak için bilimsel araştırmaların antrenman bilimi bakımından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Gelişen teknoloji ile beraber antrenman bilimi ile harmanlandığı ve araştırmalar modern test ölçüm yöntemleri ile uygulandığı takdirde oldukça yarar sağlayacağı bir gerçekliktir. Bu araştırmada; 15-19 yaş arasında bulunan kadın taekwondoculara uygulanan 8 hafta süren core egzersizlerin, ölçülen antropometrik özelliklerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgulardan elde edilen veriler literatür kapsamında tartışmaya alınmıştır. Araştırmada yer alan 15-19 yaş arası kadın taekwondocular 30 kişilik gruptan 10 kişilik kontrol ve 20 kişilik araştırma ve inceleme grupları oluşturulmuş, çalışmadan önce ve sonra vücut ağırlığı, boy uzunluğu, tek ayak 3 adım atlama, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 5m sprint, 10m sprint, 20m sprint, 10x5 shuttle run, denge ve esneklik testleri istatistiksel olarak karşılaştırmaları yapılmıştır. Ön test ölçüm karşılaşmalarında istatistiksel bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Araştırma grubu sonuçlarında; bayan taekwondoculara 8 haftalık uygulanan seçilmiş core hareketler ile durarak uzun atlama, tek ayak üç adım atlama, dikey sıçrama, 5m sprint, 10m sprint, 20m sprint, 10x5m shuttle run koşu, denge ve esneklik değerlerinde $p>0,05$ seviyesinde gelişim gösterdikleri gözlemlenmiştir. İlaveten durarak uzun atlama, sprint koşuları, denge ve esnekliklerinde artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Dinamik ve statik gruplarda gelişim olmasının sebebi, ekstra olarak core egzersiz antrenmanları yapmaları olduğu düşünülmektedir.

Literatürde kapsamında bulunan çalışmalar incelendiğinde;

5.1.Araştırmaya Katılan Sporcuların Tanımlayıcı İstatistiklerinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu kilo değerleri ön test sonuçları 56.31 ± 9.45 bulunurken, son test sonuçları 53.10 ± 8.88 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu kilo değerleri ön test sonuçları 56.07 ± 6.19 bulunurken, son test sonuçları 53.26 ± 6.05 bulunmuştur. Yapılan bu çalışma 8 hafta süren core egzersiz çalışmalarının kadın taekwondocularda kilo değerlerinin azaldığını göstermiştir. Core kasları abdominal kaslar, kalça ve sırt kaslarını kapsar. Bu kaslar postürü desteklemek, hareketi gerçekleştirmek, kas aktivitelerini kontrol etmenin yanı sıra stabilizeyi

sağlamak, gücü absorbe etmek, güç üretmek, vücut boyunca gücü aktarmaktan sorumludur (Handzel 2003).

Çakmakçı, (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre; Taekwondo milli takım sporcularının vücut ağırlığı 70.84 ± 11.48 kg ve boy ortalaması 180.0 ± 0.07 cm olarak bulunmuştur. Chang ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada Tayvan milli takımına giren erkek Taekwondo sporcularının boy ortalaması 176.2 ± 6.7 cm ve vücut ağırlığı 75.5 ± 11.5 kg olarak bulunmuşlardır. Çatıkkaş (2003) tarafından yapılan araştırmada Türk milli takımına giren erkek Taekwondocuların vücut ağırlığını 69.3 ± 9.8 kg ve boy ortalamasını 179.8 ± 5.9 cm olarak bulunmuşlardır. Literatür araştırmalarına bakıldığında araştırmamızla paralellik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu vücut kitle indeksi ön test sonuçları 21.31 ± 4.87 bulunurken, son test sonuçları 20.09 ± 4.58 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu vücut kitle indeksi ön test sonuçları 21.93 ± 3.31 son test sonuçları 20.84 ± 3.22 bulunmuştur.

Kazemi, (2004) olimpik Taekwondocular üzerine yaptığı araştırmada erkek sporcuların vücut kitle indeks ortalama değeri 22.4 ± 2.3 ve bayan sporcuların vücut kitle indeksi 20.4 ± 2.5 olarak, Çatıkkaş (2003) tarafından yapılan araştırmada Türk milli takıma giren Taekwondocuların vücut kitle indeksi 21.4 ± 2.0 olarak belirtilmişlerdir. Bu çalışmalardaki bulgular bizim çalışmamızdaki bulgularla karşılaştırıldığında bizim çalışmamızdan daha iyi performans sergiledikleri görülmektedir. Bizim çalışmamızın kadın sporcular üzerine olması farklı sonuçlar almamızın bir nedeni olabilir.

5.2.Araştırmaya Katılan Sporcuların Esneklik Testinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu esneklik ölçümleri ön test sonuçları 26.27 ± 4.02 bulunurken, son test sonuçları 28.38 ± 3.51 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu esneklik ölçümleri ön test sonuçları 25.80 ± 4.58 son test sonuçları 27.11 ± 3.71 bulunmuştur. Hareket genişliği yüksek olan sporcunun, hareket kabiliyetinde yüksek olacağından spordaki performansı, direnci ve verimliliğinde artacaktır. Esnekliği yüksek olan sporcuların sakatlanma risklerinde düşüktür (Arslan,

1989). Araştırmamız core egzersizlerle desteklenen antrenmanlar kadın taekwondocuların esneklik açılarını artırdığını gösteriyor. Kutlu ve arkadaşları, (1996) erkek Taekwondocular üzerinde yapmış olduğu çalışmada esneklik değerlerini 34.44 ± 5.31 cm. olarak, Miguel ve arkadaşları, (1998) elit erkek Taekwondocular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, esneklik değerini 36.0 ± 9.1 cm, olarak ve Tel (1996) Türk milli takım Taekwondocuların üzerinde yaptığı araştırmada esneklik değerini 34.44 ± 5.31 cm. olarak belirlemişlerdir. Literatür çalışmalarına bakıldığında bizim çalışmamızla benzerlik gösteren sonuçların olduğu görülmektedir.

5.3.Araştırmaya Katılan Sporcuların Dikey Sıçrama Testinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu dikey sıçrama ön test sonuçları 26.12 ± 2.21 bulunurken, son test sonuçları 26.04 ± 2.62 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu dikey sıçrama ön test sonuçları 26.04 ± 2.62 son test sonuçları 27.23 ± 2.12 bulunmuştur. Alibaz ve ark (2006) tarafından yapıldığı çalışmada Taekwondocuların dikey sıçrama değerlerinde ($p < 0,001$) anlamlılık düzeyinde fark bulunmuştur. Polat ve ark (2003)' genç erkek Taekwondo milli takım sporcularının dikey sıçrama ortalama değerlerini 50.46 ± 5.02 cm olarak bulmuştur. Yapılan bu araştırmalarda elde edilen verilerde bizim çalışmamızla kıyaslandığında performansın daha yüksek olduğu görülmektedir.

5.4.Araştırmaya Katılan Sporcuların Durarak Uzun Atlama Testinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu durarak uzun atlama ön test sonuçları 1.64 ± 0.13 bulunurken, son test sonuçları 1.88 ± 0.57 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu durarak uzun atlama ön test sonuçları 1.50 ± 0.15 son test sonuçları 1.74 ± 0.17 bulunmuştur. Boyacı ve Afyon (2017), 12-14 yaş futbolcular üzerine yapmış oldukları 12 haftalık core antrenman sonucunda durarak uzun atlama ($p > 0.00$) performanslarının gelişim gösterdiğini rapor etmişlerdir. Gül ve arkadaşları (2006) 10-12 yaş atletler üzerinde yaptığı araştırmada durarak uzun atlama değerini 130.58 ± 15.69 cm olarak bulmuşlardır. Yenal ve arkadaşları (1999) 10-11 yaş düzenli beden eğitimi derslerine kalan sporculara yaptıkları çalışmada durarak uzun atlama değerlerini 147.2 ± 10.20 cm olarak bildirilmiştir. Akşit ve arkadaşları (2006) yaptıkları

bir çalışmada yaşları 10 olan erkek tenisçilerin durarak uzun atlama ortalamaları $154 \pm 0,13$ cm olarak bildirilmiştir. Hamurcu ve arkadaşları (2006) benzer yaş grubu kayakçılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada sporcuların, uzun atlama 143.73 ± 42.27 cm, olarak bulmuştur. Yapılan bu araştırmalarda elde edilen verilerde bizim çalışmamızla kıyaslandığında bizim çalışmamızdan daha yüksek performans ortaya konulduğu görülmektedir. Kontrol grubumuz ile karşılaştırma yapıldığında core egzersizlerin performansı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

5.5.Araştırmaya Katılan Sporcuların 10x5m Shuttle Run Testinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu 10x5m shuttle run ön test sonuçları 20.09 ± 1.89 bulunurken, son test sonuçları 16.77 ± 1.47 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu durarak uzun atlama ön test sonuçları 20.24 ± 2.03 son test sonuçları 18.25 ± 1.29 bulunmuştur. Kızılakşam(2006) Yapmış olduğu çalışmada spor yapan 12-14 yaş arası erkek çocuklarda $20,82 \pm 1,14$ bulmuştur. Çelebi(2000) yapmış olduğu 12-14 Yaş Grubu Puberte Dönemi Spor Yapan ve Sedanter Öğrencilerin Posturel ve Biyomotor Özelliklerinin Karşılaştırılmasında 15-16 yaş gruplarında $21,23 \pm 1,62$ olarak bulmuştur. Demir (2001) ise yaptığı Beden Eğitimi ve Sporun Beceri, Yetenek Gelişimlerine Etkisi 11-13 Yaş Grubunda Eurofit Test Değerlendirmesinde 11-13 yaş erkek çocuklarının değerlerini $21,40 \pm 1,75$ olarak bulmuştur. Literatür çalışmalarına bakıldığında bizim çalışmamızla benzerlik gösteren sonuçların olduğu görülmektedir.

5.6.Araştırmaya Katılan Sporcuların 20m ve 10m Testinin Tartışılması

Araştırmamızda yer alan dinamik core antrenman grubu 20m sürat testi ön test sonuçları 6.40 ± 0.42 bulunurken, son test sonuçları 3.71 ± 0.51 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu 20m sürat testi ön test sonuçları 5.10 ± 0.14 son test sonuçları 4.46 ± 0.41 bulunmuştur. Ayrıca dinamik core antrenman grubu 10m sürat testi ön test sonuçları 4.49 ± 0.48 bulunurken, son test sonuçları 2.47 ± 0.32 bulunmuştur. Statik core antrenman grubu 10m sürat testi ön test 4.36 ± 0.57 bulunurken, son test sonuçları 2.93 ± 0.51 bulunmuştur. Yazarer ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada yaz spor okulunun basketbol çalışmalarına katılan 11-15 yaş arası 25 erkek sporcunun 20 m sürat testi ortalamalarını 4.13 ± 0.3 sn olarak bildirmiştir. Arabacı ve arkadaşları

(2008) yaptıkları bir çalışmada 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin 20 m sürat koşusu ortalamalarını $4,15 \pm 0,29$ sn olarak bildirilmiştir. Ziyagil ve arkadaşları (1994) yapmış oldukları çalışmada 10 yaş grubu erkek öğrencilerin 20 m sürat koşusu ortalamalarını $4,38 \pm 0,27$ sn olarak bulmuşlardır. Tutkun ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada sporcular yaşları $12,95 \pm 0,87$ sn, 10 metre sürat testi $2,04 \pm 0,17$ sn, 20 metre sürat testi $3,70 \pm 0,32$ sn sporcu olmayanlar yaşları $13,15 \pm 0,73$, 10 metre sürat testi $2,05 \pm 0,10$ sn, 20 m sürat testi $3,82 \pm 0,26$ sn olarak bildirilmiştir. Savucu ve arkadaşları (2004) yaş ortalaması 12-14 olan erkek basketbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada 20 metre sprint değerleri ortalamasını $3,15 \pm 0,21$ sn olarak bulmuşlardır. Yıldız erkekler ortalaması ise, $2,88 \pm 0,11$ sn olarak bulmuşlardır. Bu çalışmalardaki bulguların bizim çalışmamızdaki bulgularla karşılaştırıldığında bizim çalışmamızdaki performansın daha iyi olduğu görülmektedir. Özellikle dinamik core antrenman grubu sonuçları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir.

Yukarıdaki bulgulara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. İncelenen çalışmaların genelinde core bölgelerini ve kaslarını çalıştırmaya yönelik yapılan core egzersiz programları testlere pozitif şekilde etki ettiği söylenebilir.

Sonuç olarak, 15-19 yaş grubu kadın taekwondoculara düzenli bir şekilde yapılan core egzersizler performans ve fiziksel gelişime oldukça katkı sağlamaktadır. Bakıldığı zaman core egzersizler kadın taekwondocular üzerinde hem performans hem de fiziksel olarak katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu nedenle kadın sporculara core egzersizler için ayrıca zaman ayrılması gerektiği söylenebilir.

Öneriler

- Ailelerin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin kadın sporcular için fiziksel aktivitenin önemi vurgulanarak tekrardan anlatılması önerilmektedir.
- Gençlik Spor, belediyeler ve özel kulüplerdeki antrenörlere konferans düzenleyip core egzersizlerin önemi anlatılabilir.
- Yaş gruplarına göre özel düzenlenmiş ve düzenli uygulanacak core egzersizler sporcuların fiziksel olarak yeterliliğini sağlayacağı varsayıldığından, tavsiye edilmektedir.

- Müsabaka yeterliliğine ulaşmış sporcuların antrenmanlarına core egzersizler koyulmalı ve düzenli bir şekilde yaptırılmalıdır.
- Taekwondo antrenmanı sonuna ek olarak uygulatılan core antrenman, antrenmanın başlangıç veya ana bölümünde uygulatılarak gelişimler incelenebilir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C.,& Ergen, E. (1990). Bilim Ve Spor. Ankara: Büro-Tek Matbaası. Willardso

Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi, 4. Baskı, İzmir :Ege Üniversitesi, Matbaası, 2, 258260

Akşit T, Özkol Zm. (2006). 8-10 Yaş Tenis Oyuncularında Maç Performansı İle Saha Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla,

Aslan AK. Genç Futbolcularda Sekiz Haftalık “Core” Antrenmanın Denge Ve Fonksiyonel Performans Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2014

Atan T. Effect Of Jogging And Core Training After Supramaximal Exercise On Recovery. Turkish Journal Of Sport And Exercise. 2013;15(1):73-77.

Arslan C.,(1989) Fırat Üniversitesinde Spor Yapan Ve Yapmayan Erkek Öğrencilerin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü Ve Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Arabacı, R., Koparan, Ş., Öztürk, F., Akın, M. (2008). Olimpiyatlar İçin Sporda Yetenek Seçimi Ve Spora Yönlendirme Projesi Iı. Aşama Sonuçlarının İncelenmesi (Bursa Örneği), Issn:1306-3111, E-Journal Of New World Sciences Academy; 3, 2: 86-98

Boyalı, E., Görücü, A., Çakmakçı, E. (2008). 18-22 Yaş Taekwondocularda Kuvvet Antrenmanlarının Anaerobik Güce Etkisi, S.Ü. BES Bilim Dergisi, 10(3), 36-44.

Boyacı, A. & Tutar, M. (2018). The Effect Of The Quad-Core Training On Core Muscle Strength And Endurance. *International Journal Of Sports Science*. 8 (2), 50-54.

Boyacı, A. & Afyon, Y.A. (2017). The Effect The Core Training To Physical Performans İn Children. *Journal Of Education And Practice*. 8(33), 81-88.

Brungardt K, Brungardt B, Brungardt M. *The Complete Of Book Core Training*. Harper Colins Special Markets Department. Newyork. 2006.

Chang Y. Grace Under Pressure. Ten Years Ago, 5,000 People Did The Exercise Routine Called Pilates. The Number Now Is 5 Million İn America Alone. But What Is It, Exactly? *Newsweek*. 2000;135(9):72–73.

Chang, G. Peng, H. Tang, W And Chen, J. (2001). The Anthropometric Profile Of Taiwanese Male Taekwondo Players *Journal Of Biomechanics*, Volume 40, Issue Null, Pages S641-S641

Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental And Quasi-Experimental Designs For Generalized Causal İnference*. Boston, Ma: Houghton Mifflin.

Çakmakçı, E (2009). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 1.

Çatıkkaş, F. (2003). Elit Taekwondocuları Müsabaka Puan Etkileri İle Kan Laktat İlişkisinin İncelenmesi. Y. Lisans, Tezi, Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri. Enst. İzmir.

Çatıkkaş, F. (2003). Elit Taekwondocuları Müsabaka Puan Etkileri İle Kan Laktatilişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çelebi F. 12–14 Yaş Grubu Puberte Dönemi Spor Yapan Ve Sedanter Öğrencilerin Posturel Ve Biyomotor Özelliklerinin Karşılaştırılması. Muğla, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 2000.

Demir İ. Beden Eğitimi Ve Sporun Beceri, Yetenek Gelişimlerine Etkisi 11–13 Yaş Grubunda Eurofit Test Değerlendirmesi. Sakarya, Sakarya Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2001.

Engquist KD, Smith CA, Chimera NJ, Warren. Performance Comparison Of Student-Athletes And General College Students On The Functional Movement Screen And The Y Balance Test. J Strength Cond. Res. 2015; 29(8): 2296-2303.

Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., & Iradi, A. (2009). Influence Of The distance In A Roundhousekick"Sexecution Time And impact force In Taekwondo. Journal Of Biomechanics, 42(3), 242–248. Doi:10.1016/J.jbiomech.2008.10.041

Fig G. Strength Training For Swimmers: Training The Core. Strength And Conditioning Journal. 2005;27(2):40–42.

Fişek K.(1991) Dünya’da Ve Türkiye’de Spor Yönetimi. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

Ghorbanzadehkoshki B, 2009. Milli Olan Ve Olmayan Taekwondocuların Bazı Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gül Gk, Seyrek E, Sugurtin M (2006). 10-12 Yaş Temel Atletizm Spor Eğitimi Alan Ve Almayan Erkek Çocuklar Arasındaki Bazı Antropometrik Ve Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 3-5 Kasım, 181.

Heller J., Peric T., Dlouha R., Kohlikova E., Melichna J., Novakove H.(1998). Physiological Profiles Of Male And Female Tekvando (Itf) Black Belts, Journal Of Sports Sciences, 16, 243-249.

Hamurcu Z, Koca F, Polat Y, Çoksevim B (2006). 10-13 Yaş Grubu Kayak Yapan Çocukların Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 3-5 Kasım, 138.

Herrington L, Davies R. The İnfluence Of Pilates Training On The Ability To Contract The Transverses Abdominis Muscle İn Asymptomatic İndividuals. Journal Of Bodywork And Movement Therapies, 2005;9(1):52-57.

İslamoğlu, A. H., & Alnıaçık, Ü. (2014). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Beta Yayınevi, (3463), 511.

Jull Ga, Richardson Ca. Motor Control Problems İn Patients With Spinal Pain: A New Direction For Therapeutic Exercise. J. Manipulative Physiol. Ther. 2000;23(2):115-117.

Kazemı M, Pieter W. (2004). Injuries At A Canadian National Taekwondo Championships: A Prospective Study. BMC Musculoskeletal Disorders. 5.22. Karanfilci, M., Kabak, B., Hamamcılar, O. & Arslanoğlu, E. (2013). Taekwondoda Spor Yaralanmaları Ve Çözüm Önerileri. Neyir Matbaacılık: Ankara.

Kutlu, M. Tel, M. Ağaoğlu S.A. Onay, M. Aydest, L.(1996). Türk Tekvando Millî Takım Düzeyi Sporcularının Fiziksel Ve Fizyolojik Profilleri, H.Ü. İv. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, S. 66, 1–3 Kasım.

Kılıç K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çetin Özdilek

Kızılakşam E, Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12–14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Dersine Giren Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması. Edirne, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı, Edirne, 2006

Kim, S.K. (1995). What İs Taekwondo (The Concept Of Taekwondo), WTF, Taekwondo, No:55.

Köse, L. (1997). Taekwondoda İz Bırakanlar. Ankara.

Kurz T. (2001). Science Of Sports Training: How To Plan And Control Tarining For Peak Performance, Stadion Publishing Company, Second Edition.

Koz M., Ersöz G., Gelir E. (2003). Fizyoloji Ders Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara

Larousse L. (1992). Büyük Larousse Sözlük Ve Ansiklopedisi (C. 22). İstanbul: İnterpress Basın Ve Yayıncılık A.S.

Lewis P. (1996). The Martial Arts, Biddles Ltd., Guildford And Kings Lynn.

Merrilee N. Zetaruk, Mariona A. Violan, David Zurakowski, Lyle J. Micheli. (2000). Karate İnjuries İn Children And Adolescents, Accident Analysis And Prevention. 32, 421-425.

Mcgill, S.M., Grenier, S. & Kavcic, N. (2003). Coordination Of Muscle Activity To Assure Stability Of The Lumbar Spine. Journal Of Electromyography And Kinesiology. 13 (1), 353-359.

Mikail Tel. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. E-Journal Of New World Sciences Academy, 3

Panjabi Mm. The stabilizing system Of The spine. Part I. Function, Dysfunction, Adaptation, And enhancement. Journal Of Spinal Disorders 1992;5(4):383-389

Park, Y.H. & Seabourne, T. (1997). Taekwondo Techniques & Tactics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Polat Y, Ramazanoğlu N, Bozkurt S, (2002). Avrupa Şampiyonu Büyük Ve Genç Erkek Türk Taekwondo Milli Takımının Kuvvet Ve Esneklik Parametrelerinin Değerlendirilmesi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya

Ramazanoğlu N. Taekwondo motorik Özelliklerden Esnekliğin Performans Üzerinde Ki Rolü. Mü Sağ Bil Enst, İstanbul, Y Lisans Tezi, 1989; 43.

Şahin M. Taekwondo Öğretiminin 9-12 Yaş Çocuklarda Gelişime Etkisi. Sü Bed Eğit Spor Bil Derg, 2000;2(2),10-16

Şahin M. Taekwondo Eğitimi Alan Taekwondocuların Taekwondo Sporunu Algılamaya Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Sü Sos Bil Enst, Konya, Doktora Tezi, 2002; 72.

Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel–Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi. Ankara :Türkerler Kitabevi.

Tutal, V. (2005). Malatya’da Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları İle Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Taekwondo Federasyonu Antrenörlük Ve Hakemlik Kurs Notları. Ankara, 1989-1992

Tutal, V. (2005). Malatya’da Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları İle Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi. Y1 Tezi, Malatya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Tekin, Y. S. (2016). Atletizm, Güreş, Taekwondobranşı Yapan Sporcuların Denge Performanslarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tel, M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. E-Journal Of New World Sciences Academy Health Sciences, 3 (4), 194-202.

The Taekwondo Wt Academy Of The Kyrgyz Republic. (02 Ocak 2020). Erişim Adresi: [http://Taekwondo-Wtf.Kg/En/Taekwondo-Disciplines/Lee, K.H. & Kim, S.H. \(2007\). Complete Taekwondo Poomsae. Turtle Press: Santa Fe.](http://Taekwondo-Wtf.Kg/En/Taekwondo-Disciplines/Lee, K.H. & Kim, S.H. (2007). Complete Taekwondo Poomsae. Turtle Press: Santa Fe.)

Sunay H. Saracaloğlu S. (2003) Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri Ve Spora Yönelten Unsurlar, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Sayfa 43, Ankara

Santana Jc. Strength Training For Swimmers: Training The Core. Clin J Sport Med, 2005;2(27):40– 42.

Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi. Zorba E. Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk, Gsgm Yayınları, No:149, Ankara, 1993.

Santana, J.C. (2005). Strength Training For Swimmers: Training The Core. Clin J Sport Med. 2 (27), 40–42.

Savucu Y, Polat Y, Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu Mf, Biçer Ys (2004). Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız Ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 18, 4, 2005-200.

Tutkun, E., Eyuboğlu, E., Ağaoğlu, S.A. (2007). “İlköğretim Çağı Çocuklarında Antropometrik Ölçümlerle Bazı Fizyolojik Parametrelerin İlişkisi”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla,

Yazarer İ, Taşmektepligil My, Ağaoğlu Ys, Ağaoğlu Sa, Albay F, Eker H (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, Spormetre Bed.Eğit. Ve Spor Bil.Dergisi, L1 (4)163 – 170

Ziyagil, M.A., Tamer, K., Zorba, E. (1994). Beden Eğitimi Ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin Ve Esnekliğin Geliştirilmesi, Emel Matbaacılık, Ankara,.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2009). Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk. (2. Baskı). İnceler Ofset, İstanbul

Ek 1. ETİK KURUL KARARI



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Nurullah CANKURTARAN

“Statik ve Dinamik Core Antrenmanlarının Kadın Taekwondo Sporcularının Performans Cevapları Üzerine Etikisinin İncelenmesi” başlıklı 2020/13-07 protokol numaralı başvuru 18.12.2020 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 3199e0c6-1dd2-4bfb-8030-60560cc3aecd kodu ile erişebilirsiniz. Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Adres:tarih Bölümü
Tel:2882194

Bilgi için: Fen Edebiyat Fak
Fax:2882125
WEB: www.aksaray.edu.tr

EK 2. TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu	
Öğrencinin Adı Soyadı:	EVET
Kapak	
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?
İçindekiler	
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?
Giriş	
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?
Özet/Abstract	
11	Kılavuza uygun mu?
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?
Kaynakça	
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐	
Genel Değerlendirme	
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?

